



Iyengar® Yoga Seminar

Matthias
Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

Baden, Schweiz

31.03. – 02.04.2017

In Kooperation mit der
yoga-schule-baden

Theaterplatz 2
CH-5400 Baden

Grundlagen des Pranayama (I)

Prana ist die Urtriebkraft allen Handelns. Die Energie, die schöpft, bewahrt und zerstört. Pranayama ist kontrolliertes Ein- und Ausatmen in einer gefestigten Haltung. Es verhilft zur inneren Sammlung und verleiht Gesundheit. Dieses Seminar führt systematisch in die Grundlagen dieser wichtigen und kraftvollen Technik ein. Den Schwerpunkt des Seminars bilden die Basistechniken. Darüber hinaus wird anatomisches, physiologisches und philosophisches Basiswissen zu diesem wichtigen Bindeglied, das als Brücke vom Äußeren zum Inneren gilt, vermittelt.

Freitag, 31.03.2017 18.30 – 21.00 Uhr

Samstag, 01.04.2017 09.30 – 12.30 Uhr, *Mittagspause*, 14.30 – 17.30 Uhr

Morgenyoga am Sonntag (2)

Der zweite Teil des Wochenendes vertieft das Thema. Wir beginnen mit verschiedenen Pranayamas und runden den Vormittag mit dem Üben ausgewählter Asanas ab. Der Yogasonntag kann entweder als Verlängerung des Grundlagenseminars oder als eigenständiger Übungsblock für einen idealen Start in den Tag gebucht werden.

Das Üben von Pranayama setzt Iyengar® Yoga Kenntnisse voraus.

Sonntag, 02.04.2017 09.30 – 12.30 Uhr

Seminargebühren (1) Fr. 180,00 (1)+(2) Fr. 225,00
(2) Fr. 70,00 einzelne Blöcke Fr. 70,00

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Matthias Kärcher

Ich bin zertifizierter Iyengar® Yogalehrer, lebe in Berlin und entwickle für Privatschüler, Kleingruppen und Institutionen individuelle Unterrichtskonzepte. Darüber hinaus biete ich Workshops zu unterschiedlichen Schwerpunkt-Themen an und organisiere Yogareisen. Ein wichtiger Fokus meiner Arbeit ist die Spezialisierung auf Berufsmusiker der Klassischen Musik. Hier arbeite ich mit Orchestern, Akademien und Hochschulen zusammen, halte Vorträge und bin Privatlehrer für Gesangs- und Instrumental-Solisten.

Weitere Informationen und Anmeldung

Selita Lüscher · www.yoga-schule-baden.ch

Telefon: +41 79 7045155

Matthias Kärcher · www.iyengar-yogalehrer.de

Telefon: +49 177 9717250



Internationales Lehrertifikat der Iyengar®
Yoga-Vereinigung-Deutschland (IYD) e.V.